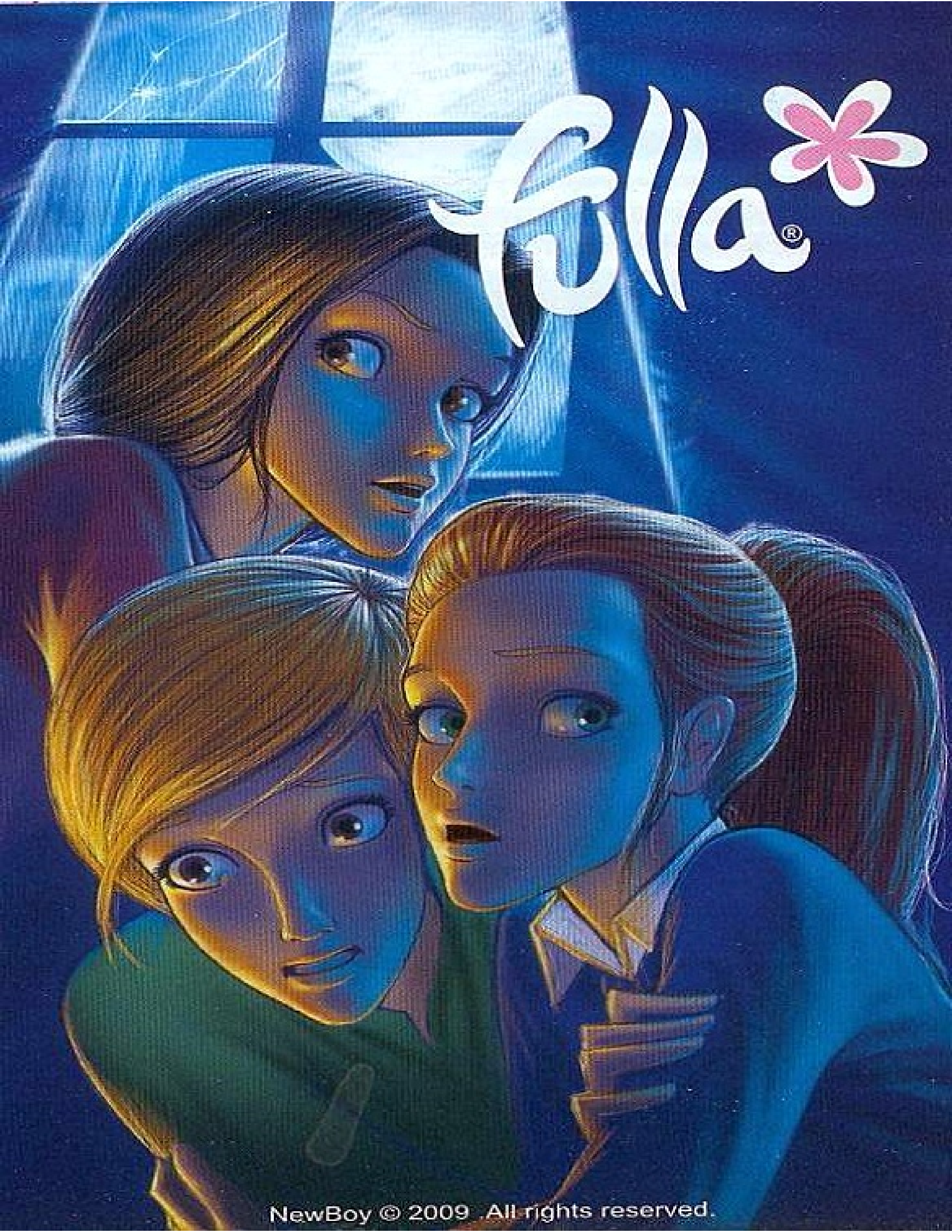

مجلة شهرية
العدد (٣٦)
مجلة الفتاة العربية
fulla®
Magazine
لو لم يكن لدينا منزل ماذا كنا سنفعل؟
من هو القاتل يا ترى؟..
وكيف ستصل فلة وصديقاتها
إلى حقيقة تلك الأشباح
6210142213457
36
الصراصير في كل مكان! كيف ستدبر نور أمرها؟


متعة التعلم
fun to learn®
fulla®
الفوائد التعليمية للّعبة:
•التعرّف على الأرقام. • التعرّف على الألوان.
التعرّف على أنواع الألبسة المختلفة.
• إعطاء التوجيهات الشفهية. •التعريف بعلاقة
المفاهيم بالحياة اليومية. •التعرف على عائلة
فلة وصديقاتها. • التعرف على أركان منزل فلة.
• كما تطوّر: المهارات الحركية الدقيقة،
مهارات التفكير.
ثنائي اللغة
عربي
و إنكليزي
3+
Learning Benefits:
•Number identification. •Color identification. •Different clothing type identification. •Incorporating verbal direction. •Relation of concepts to everyday play. •Identifying Fulla's family & her friends.
•Identifying every nook in Fulla's house.
•It also develops:
Fine motor skills,
Thinking skills.
Fulla Animated
House
جولة في منزل فلّة
TRY ME!
NEW BOY


fulla®

ما هي ذات السلاسل؟.. أرسلي لنا بحثاً صغيراً عنها لتعرفي صديقات فلة عليها ولتربحي معنا جائزة قيمة

نعلم أن لديك الكثير من المواهب، ربما كنت تتقنين الرسم أو كتابة الشعر، أو كتابة القصة، أرسلي لنا بمواهبك لننشرها في صفحة "مواهب" وتفوزي بهدية جميلة من فلة

هل مررت يوماً بموقف محرج، ولم تعرفي كيف تخرجين منه؟ حسناً أرسلي لنا بالمواقف المحرجة التي مررت بها لننشرها لك في المجلة.. ما رأيك؟

هل هناك فكرة أو مشكلة تريدين أن نعرضها في مجلتك فلة... أرسلي لنا بأفكارك... بما تحبين أن تجديه في المجلة، وشاركينا مشاكلك لعلنا نستطيع حلها معاً...

هل تريدين المشاركة في باب ماذا لو؟ أرسلي لنا فكرة خطرت لك عن ماذا لو؟ لننشرها لك على صفحات مجلتنا..



مع كل إشراقة شمس هناك أمل جديد
ومع كل ولادة طفل هناك حب جديد
ومع كل تفتح وردة هناك وحي جديد
ومع كل عدد من أعداد فلة هناك عالم جديد

فلة

في هذا العدد

أسرة العمل

رئيس التحرير .... منار الطرابيشي
مدير التحرير .... زينة جوخدار
المدير الفني .... خالد شق
المدقق اللغوي .... بثينة اللحام
سكرتارية .... ليلى الكلاس
إخراج الصفحات:
تامر رمضان - جيه حاج مسلم
تحضير طباعي: أحمد سعد الدين

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 59 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00	ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200	دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250	دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4000	ليرة
سورية	للاشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150	ليرة
العراق	البساط السحري للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466 557	700	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	20.00	درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة -سوتوبريس	713 22 499	4.00	دينار

NEW BOY

سيناريو: هند العيتي - رسوم: خالد شق - تحبير وتلوين: راتب الزهيري





إهئ.. إهئ.. لم أستدن المال لي يا بنتي.. استدنته للعرافة.. إهئ إهئ
لن تسامحني سيدتي لو علمت.. إهئ
أعطيت المال للعرافة! ألم تنبهك أمي ألا تكلميها!
لم أفعل.. هي جاءتني وقالت إنها تحتاج المال ووعدت أن ترده بعد شهر.. لكنها لم تفعل.. وأخذت تتهرب مني وتماطل!
حسناً.. حسناً سنذهب معك إلى العرافة وتطالبها برد المال!
وفي اليوم التالي
سنمهلك يومين فقط لترد المال لمرجانة!
أي مال؟!
ألم تستديني منها عشرة دنانير؟!
آه.. الدنانير العشرة.. نعم.. ولكني أعدتها لها منذ زمن!
أعدتها لي؟! أنت تهذين؟! ألم أطالبك أمس وقلت لي أمهليني يومين!
بل أنت تهذين.. أصبحت عجوزاً خرفة!
سنرفع القضية للمختار.. وستدعين لحلف اليمين!
لا يهمني!
والله لم ترد درهماً واحداً يا آنستي.. كاذبة.. إهئ إهئ.. كاذبة!


وفي اليوم التالي عند المختار
هل أنت جاهزة لحلف اليمين على أنك رددت الدين لصاحبته؟
طبعاً جاهزة!!
أقسم بالله أني رددت دين الدنانير العشرة لصاحبتها والله على ما أقول شهيد!
غير معقول.. لا أصدق.. لا أصدق أتجرئين على الكذب إلى هذه الدرجة؟
لقد أديت ما طُلب مني.. فليسمح لي سيدي بالانصراف!
مهلاً!
ليس قبل أن نطمئن على صحتك!
ما بها صحتي!
خير إن شاء الله.. ما الذي أحاجك إلى العصا.. لم تكوني متكئة عليها أمس!
وما شأنك أنت.. دعي العصا!
ربما كان لنا شأن بما هو داخل العصا!
عصاي يا سيدي.. أرجوك لا تفسدها لي!

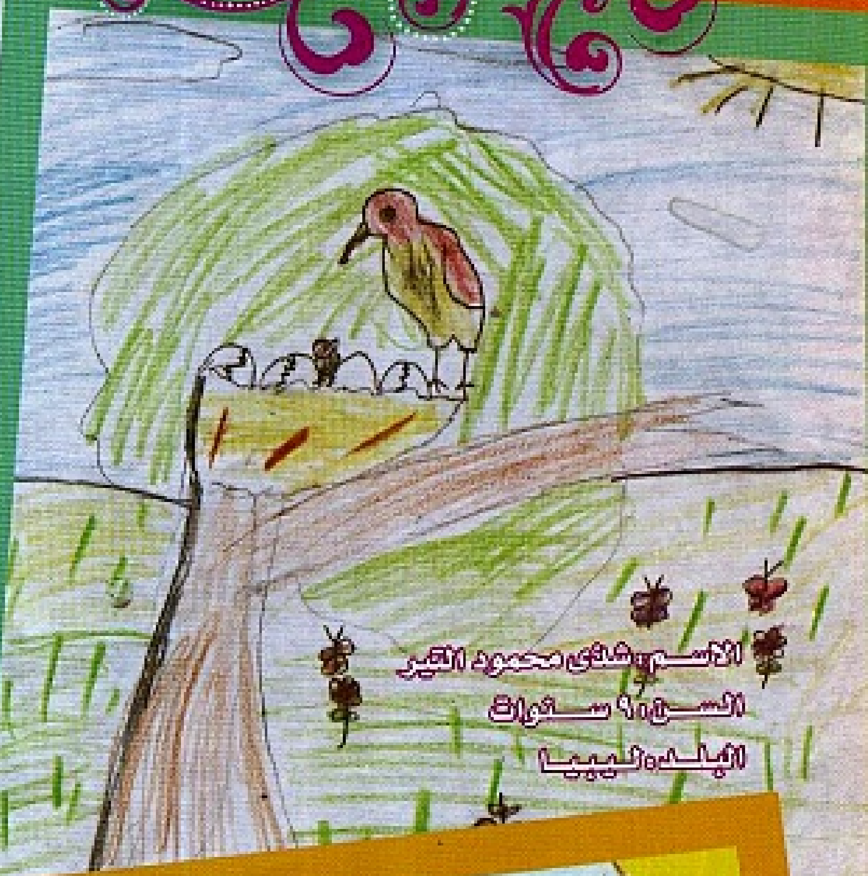


هكذا عاد الدّين إلى صاحبته، وظهر أن اليمين الذي كان صادقاً كان مقصده الكذب
ولكن كيف.. كيف اكتشفتما العصا!
ألم تلاحظي يا مرجانة ماذا طلبت منك العرافة قبل أن تتقدم تحلف اليمين؟!
نعم.. قالت لي:
امسكيها لي قليلاً.. ريثما أنتهي!
هه.. حسناً!!
ها الآن عرفت.. عندما حلفت اليمين بأنها ردت الدنانير لم تكن تحلف كذباً.. لأن الدنانير في تلك اللحظة كانت معي في العصا!!
نعم.. ثم عادت وأخذتها.. مطمئنة إلى الدنانير وإلى صدقها.. لكنها لم تكن تعرف أن حبل الكذب قصير!!
الآن عرفت لماذا تمنعني سيدتي من مصادقة تلك العرافة!
والآن عرفت لماذا علي ألا أخفي أمراً عن أمي!

مساهمات القرّاء



الاسم: ولاء شريات
السن: ١٤ سنة
البلد: الأردن



الاسم: شذى محمود النير
السن: ٩ سنوات
البلد: ليبيا



الاسم: بشرى جعفر
السن: ٧ سنوات
البلد: البحرين



الاسم: شهد الحمد
السن: ١٠ سنوات
البلد: السعودية


الاسم: ويندي هاشم
السن: ٩ سنوات
البلد: مصر


الاسم: نور مقدادي
السن: ١٠ سنوات
البلد: الأردن


الاسم: سهيلة حسن
السن: ٨ سنوات
البلد: مصر


الاسم: نورة محمد العماش
السن: ٩ سنوات
البلد: السعودية

تجربة ومعلومة

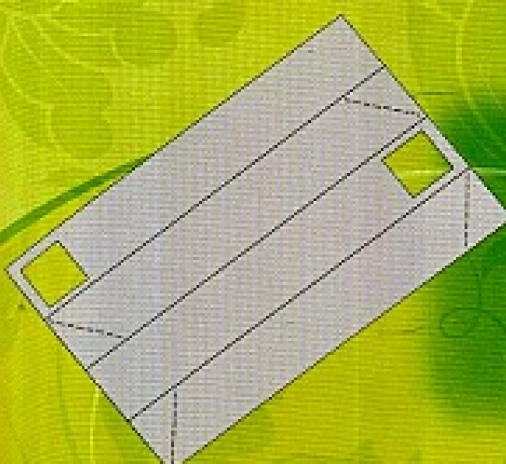
رسم: منال الشعار

هل تريدين صنع موشور؟

هل تريدين صنع موشور؟ حسناً أحضري المواد التالية وهيا بنا:



والآن:



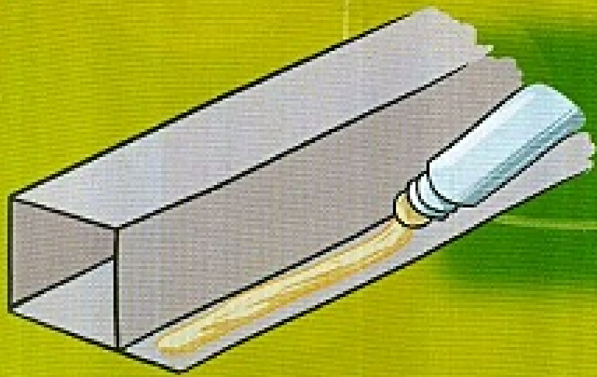
١ استخدمي المسطرة لترسمي فوق الكرتون ثلاثة خطوط مستقيمة تقسم الكرتون السميك إلى أربعة مستطيلات متساوية عرض كل واحد منها ٨ سم ثم ارسمي مربعين طول ضلع كل منهما ٦ سم في المستطيل الثاني ونهاية المستطيل الرابع ثم قصيهما ليبقى مكانهما فارغاً كما هو مبين بالشكل..



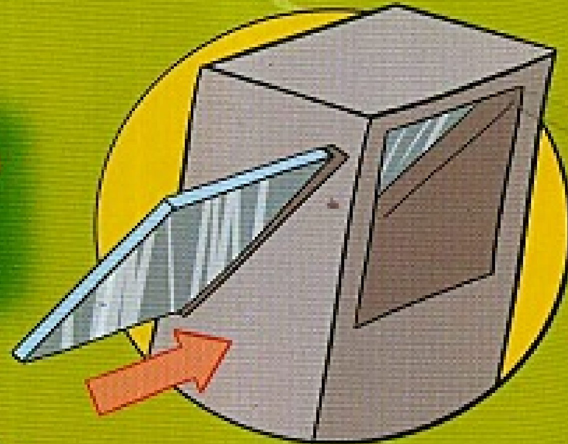
٢ اثني المربع ذا الطول ٦ سم والذي حضرته مسبقاً إلى نصفين من قطره.. ثم قصيه إلى قطعتين ليصبح لدينا مثلثان قائمان..



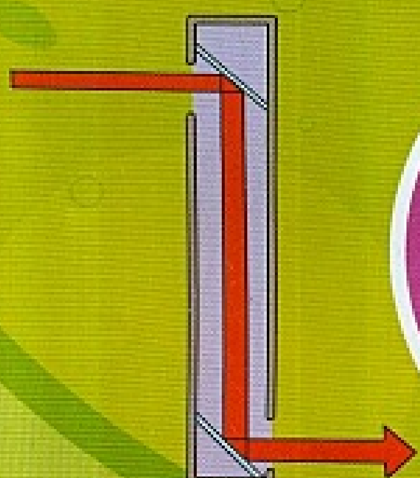
٣ ضعي المثلث في أعلى الزاوية اليمنى للكرتون السميك على محاذاة المربع الفارغ ثم ارسمي خطاً على محاذاة وتر المثلث ثم قصي هذا الخط لتحدثي فتحة في الكرتون.. ثم قومي بالعمل نفسه في الأماكن الثلاثة الباقية المبينة في الرسم الأول..



٤ بعد طي الكرتون السميك على شكل متوازي مستطيلات وإغلاقه بالشريط اللاصق.. أدخلي المرآتين خلال الشقوق التي قمت بقصها حيث ستجدين كل شقين مواجهين لبعضهما لتتمكني من تثبيت المرايا من الجهتين..



٥ والآن قفي خلف حاجز مثل حائط أو نافذة بحيث يعلو الموشور فوق رأسك وانظري خلال المرآة السفلية من الموشور



ما الذي حدث؟

ستجدين في المرآة الموجودة داخل الموشور صورة معكوسة للشيء الموجود خلف الجدار..





لماذا؟

لأن الضوء الصادر من الجسم الموجود خلف الجدار سقط على المرآة الموجودة أعلى الموشور.. وبسبب زاوية المرآة المائلة قامت بعكس الصورة على المرآة السفلية واستطعت أنت رؤية ما هو موجود من الأسفل تماماً كما يفعل طاقم الغواصة الذي يكون بحاجة لمسح سطح البحر وكشف ما فوقه قبل الخروج.. الآن لديك الموشور ولا ينقصك إلا الغواصة.. فما رأيك؟

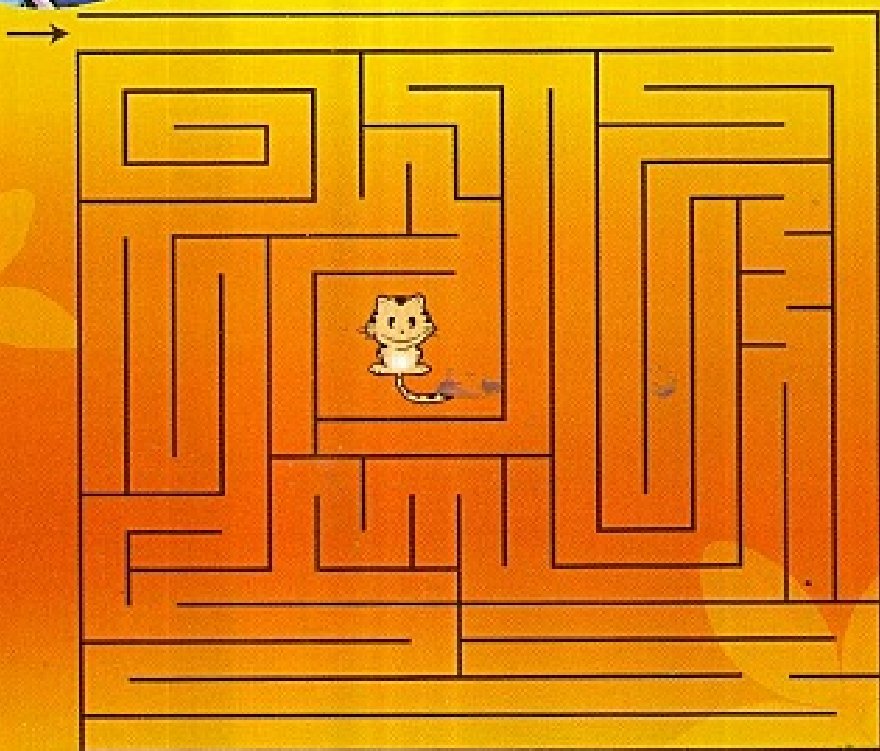

في في و بلبل
سيناريو ورسوم: رندة عبود
منذ أسبوع لم يكن على لسان بلبل إلا جملة واحدة
أريد أرنباً..
أريده حقيقياً..
أريد أرنباً حقيقياً..
ماذا سنفعل ؟؟ لا أريد أرنباً في المنزل بسبب الفوضى
لابأس .. لدي فكرة
!!!!!!!....
وبعد قليل
انظر يا بلبل.. أحضرت لك أرنباً صغيراً
ها!!!.. أعطني إياه.. دعيني أحمله..
على رسلك.. انظر إليه إنه خائف
لماذا؟؟
لأنني أبعدته عن أمه عندما اشتريته
حقاً؟؟!!
أمه لاتزال في متجر الحيوانات الأليفة ولا بد أنها قلقة عليه
تخيل نفسك مكانه.. ألم تكن لتخاف إن أبعدوك عني
ها!! فهمت..
ما رأيك أن نذهب معاً ونعيده لأمه؟
لدي فكرة أفضل..
أريد أم الأرنب أيضاً..



الاسم: بيان مارديني / السن: ٨ سنوات / البلد: سوريا

تسالي





المتاهة:

لقد هربت قطة نور منها فهل تستطيعين اللحاق بها وإعادتها إليها؟..

اللعبة المنطقية:

أربعة أصدقاء (سعد- سمير- سامي- علاء) تطوعوا لمساعدة جيرانهم (السيد هادي والسيد معتز والسيدة سهى والسيدة رحاب) في يوم عطلتهم.. وكانت الأعمال متنوعة بين جز العشب ودهن السياج وغسيل النوافذ وغسيل السيارة.. فهل تستطيعين من الأدلة الموجودة هنا اكتشاف العمل الذي قام به كل صديق منهم ومن ساعد بعمله هذا..

الاسم	علاء	سامي	سمير	سعد
المساعد				
العمل				

١ ثلاثة من الأصدقاء هم (علاء والشاب الذي عمل في جز العشب والشاب الذي عمل عند السيد معتز)
٢ السيد هادي لم يكن يحتاج إلى دهن سياجه
٣ علاء لم يعمل في غسيل النوافذ
٤ سعد ليس الشاب الذي ساعد السيد هادي في غسيل سيارته
٥ لم تطلب السيدة سهى من أحد غسيل نوافذها وسامي لم يساعد أحد في غسيل النوافذ
٦ السيد معتز لم يكن بحاجة لغسيل نوافذه
٧ سامي لم يكن الشاب الذي عمل في جز العشب
٨ السيدة سهى لم تسمح لعلاء بمساعدتها
٩ العمل الذي ساهم فيه سمير لم يكن غسيل النوافذ

حزازير:

- رجل إطفاء يقف في منتصف السلم ويرش الماء على أحد البيوت المحترقة. صعد ٦ درجات قبل أن تجبره الحرارة على النزول ١٠ درجات.. وبعد بضع دقائق استطاع الصعود ١٨ درجة حتى قمة السلم.. على كم درجة يحتوي ذلك السلم؟

- لديك قطعة ورق (١٠X١٠) سم أي أن مساحتها =١٠٠ سم٢ . فإذا كنت تحتاجين لمساحة ٥٠ سم٢ فقط من هذه الورقة فما هي الطريقة الأسهل للحصول على هذه المساحة من هذه الورقة؟



المثلثات:

انظري إلى هذه المثلثات أمامك.. هل تستطيعين بتحريك ثلاثة أعواد منها الحصول على ثمانية مثلثات متساوية الأضلاع بدلاً من سبعة..

بيت الأشباح!!!

فكرة وسيناريو : ماريا دعدوش
رسوم: خالد شق
تحبير وتلوين : رندة عبود

في الحلقة السابقة قررت الفتيات دخول بيت الدكتور عوني فهل سيكتشفن الغموض الذي يلف ذلك البيت؟





غريب.. الصندوق فارغ، مع أن شداداً دخل هنا بقصد القتل لا السرقة.. ماذا.. ما هذا؟
لا بد أن هذه صورة ابنة الطبيب.. ما أجملها!
هذا ما كان ينقصنا.. انقطاع التيار الكهربائي
لنغادر هذا المكان، لا بد أنها الأشباح
بل إنه شداد قطع السلك الكهربائي ليخيفنا
لن نخاف وسنكمل هذه الليلة بأي شكل
لا بأس.. قريباً يؤذن الفجر، صمودنا هذه الليلة سيشجع أهل القرية على نسيان قصة الأشباح
وبالفعل سهرت الفتيات يشجع بعضهن بعضاً حتى طلع الصبح
بعد ليلتنا هذه ستختلف نظرة أهل القرية إلى هذا المنزل
علينا أولاً أن نفهم عدة أمور.. سر اختفاء المعاطف من الخزائن.. ولماذا صندوق المجوهرات فارغ.. وهناك قارورتا "الميكروكروم" والمخدر الفارغتان!
كيف كانت ليلتكن يا بنات المدينة؟
كانت رائعة، نمنا كالحمل الوديع


لم يعد جدك للبيت ليلة أمس
حتى قبل الفجر بقليل
أليس كذلك؟
بلى.. ووبخته جدتي
طلة أرجوك تعالي معي لنبارك للمعلمة بالمولود الجديد؟
حسناً سنرافقك
وفي منزل الآنسة
أظن أن شداداً هو
الذي ينسج تلك الأساطير ليوهمنا بوجود أشباح ويبقي
العدالة خارج المنزل.. علينا إخبار الشرطة وتحويل
هذا البيت لمدرسة
لا.. العم شداد مظلوم، دعوه بحاله
لماذا تدافع عنه يا ترى؟ يا إلهي..
الشامة.. المعلمة هي الطفلة الرضيعة، لم تمت إذاً الآن فهمت
وعند منزل شداد
لماذا أوهمت أهل القرية بأنك
أنت من قتل الطبيب وعائلته.. لا تستغرب.. الشامة
على رقبة المعلمة فضحت الحقيقة
سأخبركن بما حصل تلك
الليلة لكن اكتمن السر
علينا أن نهرب قبل
أن يقتلنا أخوك
سيجدكم أخي ويقتلكم
ولو كنتم في آخر الدنيا..
عندي خطة


خدرت الطفلين ووضعت الميكروكروم الأحمر على ملابسهم ليبدوا ميتين
وهذه أربع طلقات ستجعل أهل القرية يعتقدون بأنني قتلتكم جميعاً
شكراً لك يا أخي.. لقد انتقمت لزوجتي وابني
سأدفنهم ثم أوهم أهل القرية أن أرواحهم بقيت تسكن هذا البيت حتى لا يتمكن رجال المختار من إثبات التهمة ضدي
ذهبي سيعيننا أن نبدأ حياة جديدة
حسناً.. ضعي هذا المعطف على الصغيرة.. لا تنس يا شداد أن تأخذ حقن الأنسولين
حسناً.. لقد غادر الجميع.. يمكنكم الآن الهرب.. أنا سأحفر القبور
لقد سمعت كل شيء.. طوال هذه السنين وأنت تخفي هذه الحقيقة عني
أنا آسف يا أخي.. الطبيب كان طيباً ولكن تلك الليلة كانت عاصفة فلم يرَ زوجتك وابنك فداستهم السيارة دون قصد.. ولم يتبق الآن إلا الولدان.. لا تؤذهما أرجوك
لا بأس عليك، بعد مضي السنين بدأت أشعر بعذاب الضمير لقتلك عائلة الطبيب دون مبرر، الآن فقط ارتحت
وفي اليوم التالي.. وأمام منزل الأشباح
لقد حولت مع أخي منزل والدي لمدرسة إكراماً لذكراهما.. لطالما أحبا القرية
ألن تزوروا قريتنا في الإجازة القادمة
بالتأكيد.. ولكن تأكدوا أولاً من أن تكون خالية من الأشباح

قصة: زينة جوخدار - رسوم: نبيلة الشيشكلي

عروس البحر



كانت خصلات شعرها الأشقر تتناثر على كتفيها مثلما تتناثر أشعة الشمس على طرقات تلك الجزيرة الصغيرة التي تعيش فيها.. وفي بحار عينيها الزرقاوين كانت تسبح آمال واسعة وسع ذلك البحر الذي كان يحيط بجزيرتها.. وتحملك أمواج شعرها الجعد بين طياته إلى عوالم عميقة قد لا تستطعْ الخروج منها إلا منهكاً وسعيداً في الوقت نفسه..

كانت الجزيرة كلها تعرف تلك الصغيرة بروحها المشرقة وظرفها العفوي..

كانت تخرج كل صباح عند شروق الشّمس لتذهب إلى شاطئ البحر وتطعم سمكاتها الثلاث: لؤلؤة ومرجانة وصَدَفة.. هكذا أسمتهن.. كن ينتظرن قدومها وكأنهن اعتدن وجودها هناك في تلك الساعة من النهار.. فما إن يشعرن بوقع أقدامها ومشيتها المتمايلة كموج البحر حتى يقفزن فوق سطح الماء ليطاردن فتات الطعام الذي كانت تنثره لهن وهي تغني:

لؤلؤة صَدَفة مرجانة
أسماء حلوة ورنانة
تبرق تتلألأ وتغني
كنجوم تسبح في البحر

ثم تفسح السمكات الثلاث مكاناً لصديقتهن الصغيرة ويبدأ الجميع بالرقص على إيقاع الموج الجميل.. وما إن تصبح الساعة السابعة والنصف حتى تخرج من البحر مسرعة لتلحق موعد مدرستها وكأنها سندريلا وقد تجاوزت ساعتها الثانية عشرة ولم تدرك أن موعد عودتها إلى عالمها الطبيعي قد أتى..

وفي طريق عودتها كانت تسلم على كل فرد من أهل جزيرتها راسمة على محياهم ابتسامة تشرق لسماع صوتها الرقيق وهي تحييهم بتحيتها البحرية وتقفز على رصيف المرفأ تارة ثم تعود لتداعب بأطراف أصابع قدميها الصغيرتين شارع الصيادين: صباح أسماك جميل يا أم هاني. صباح المرجان والعنبر يا أبا صلاح. سلام من كل أصداف البحر الرائعة يا أم سعد.. إلا شخصاً واحداً كانت تسلم عليه تحية حذرة يشوبها الخوف والقلق إنه الصياد أبو رعد.. كان اسمه يرعبها مثل نظراته تماماً وابتسامته التي كانت تخفي وراءها الكثير من الغموض والـ.. والـ.. والحسد أو ربما الكره أو ربما.. لم تكن تعرف كيف تصف إحساسها به.. ولكن لا يهم ما دامت ستلتقي بسمكاتها الثلاث كل صباح.. ففي تلك اللحظات كانت تنسى أبا رعد ونظراته المخيفة وابتسامته الغريبة..

وفي يوم كان يشبه بقية أيامها كانت تنتظر الشمس فيه قدومها.. خرجت فيه من بيتها مسرعة متلهفة للقاء لؤلؤتها وصدفتها ومرجانتها ووقفت أمام قرص الشمس الذي طالما اعتبرت أنه كان يشرق من أجلها هي وهي فقط.. وقفت أمامه فاتحة ذراعيها مغمضة عينيها تاركة للنسيم حرية التصرف في خصلات شعرها والعبث بها لتنثرها هنا وهناك.. وبدا وكأنها والشمس تتنافسان. من يشرق أكثر ومن يضفي على الأرض من حوله بهجة الحياة أكثر.. وفتحت كل حواسها لتشتم رائحة صديقاتها الثلاث وهن يقتربن من الشاطئ؛ ولتنصت لصوت تراشق المياه الناعم الذي يحدثنه وهي في طريقها إليهن.. ولكن لا شيء من هذا حدث.. لم تشعر بشيء ولم تلتقط روحها أي إشارة منهن.. ففتحت عينيها وقد أصابها الذعر فجأة وشعرت بوخزة قوية في قلبها الصغير عندما اصطدمت عيناها الزرقاوان بعيني أبي رعد الغامضتين وابتسامته الغريبة والتفتت بسرعة تركض باتجاه صديقاتها الثلاث ولكنها تلقت صدمة أخرى كانت أكبر من أن تستطيع تحملها.. شبكة ممزقة قرب الشاطئ الصخري وكأنها أنهكت من حملها البغيض واستسلمت أخيراً لقسوة الموت.. وبدأت تركض ذهاباً وإياباً.. أين هن يا ترى؟.. هل يعقل أن؟.. هل لأبي رعد علاقة بالأمر؟.. لا.. لا.. أعتقد أنهن فضلن الابتعاد بسبب أبي رعد..
أم أن.. تلك الشبكة.. ماذا أفعل؟
أين هن يا ترى.. ما الذي حدث.. لم تستطع حتى التفكير بأن سوءاً أصابهن.. كما لم تستطع سؤال ذلك الرجل القاسي الذي بدا مستمتعاً بعذابها..

ولم يعد أمامها إلا خيار واحد.. وقفزت في البحر العميق تبحث عن صديقاتها وبدأت تبتعد قليلاً قليلاً وهي تبحث وتنادي بأسمائهن حتى غابت عن الأنظار ولم يعد يبدو منها إلا خصلات شعرها الشقراء المتماوجة وهي تختلط بأشعة الشمس لتصبح جزءاً منها..

ومنذ ذلك الحين لم يرها أحد من أهل الجزيرة ولكن الكثيرين يدعون أنهم يرونها مرة في كل سنة مع صديقاتها الثلاث في نفس اليوم الذي ذهبت فيه للبحث عنهن..
منهم من يقول إنها تحولت إلى حورية حقيقية.. ومنهم من يقول إنها عادت من ذلك اليم المشؤوم ولكنها لم تعد تخرج من بيتها أبداً بعد أن حدث ما حدث.. ومنهم من يقول إنه يسمع صوتها كل يوم عند شروق الشمس وهي تغني لسمكاتها ولكنهم لا يزالون إلى الآن ينتظرون في كل يوم أن تمر أمامهم لتلقي عليهم تحية البحر الجميلة..
فهل سيأتي ذلك اليوم يا ترى؟



هيدروجين

إعداد: ماريا دعدوش - رسوم: نبيلة الشيشكلي

هل أنت فريسة سهلة للإعلام؟

لماذا لا نرى على أغلفة المجلات إلا الحسناوات؟
وبطلات "الفيديو كليب" لماذا هن دوماً بوزن الريشة؟
وهل شرط أساسي أن تكون الشريرات في المسلسلات بشعات؟

حدد الإعلام (أي التلفاز والمجلات والجرائد والدعايات والسينما) تفاصيل معينة للوجه ومقاسات معينة للجسم كشرط للجمال فإلى أي حد يؤثر الإعلام في تشكيل آرائي؟



أرى صورة لفتاة سمينة على غلاف مجلة
- ليست جميلة
- أفاجأ كيف وضعتها المجلة على غلافها
- أنا أحيي جرأتها.. إنها تثبت للجميع أن الجمال ليس بالضرورة هو النحافة

على دواء رأيت صورة فتاة كانت سمينة ثم أصبحت بربع الوزن
- أنا سعيدة أنني اكتشفت هذا الدواء السحري
- أنا أعلم أنهم يبالغون في هذه الصور
- أنا أشعر بالازدراء.. هل يعتقدوننا أغبياء حتى نصدق هذه التفاهات؟

شاهدت صورة لفتاة يحضرها الطبيب لعملية تجميل في الوجه، لقد كان يرسم على وجهها خطوطاً
- أنا أحسدها، كم ستبدو جميلة بعد العملية
- أنا مصدومة، لم أعرف أنهم يرسمون على الوجه هكذا كأنه دفتر
- أنا سعيدة بوجهي ويعجبني مظهري كما هو.. الحمد لله أنني أعرف قيمة ما خلق ربي

قرأت على "كريم" للوجه عبارة: بشرة أفتح كثيراً فقط بأسبوعين!
- يا له من اكتشاف رائع
- لا بد أن تفتيح البشرة يستغرق وقتاً أطول بكثير
- أنا غاضبة.. لماذا لا تقاضي الحكومات تلك الشركات عندما تنشر الأكاذيب؟

الفيديو كليب فيه الراقصات نحيفات وجميلات وخياليات
- مهما حاولت أن أتجمل وأتعلم الرقص وأفقد وزني فإني لن أصبح مثلهن.. لماذا يا ترى؟
- أنا أعلم أن المخرجين يستعملون الإضاءة واللقطات المنتقاة وبرامج الكمبيوتر حتى تبدو الفتيات بهذه المواصفات لكنهن في الحياة العملية لا يتمتعن بنصف هذا الجمال.
- أنا مستاءة جداً.. ملابس وحركات هذه الفتيات محرجة.. كيف سمحت كرامتهن لهن أن ينحدرن لهذا المستوى؟

أعطي لنفسك ٢ عن كل جواب أول تختارينه و ٤ عن كل جواب ثان و ٦ عن كل جواب ثالث.. إذا كان مجموعك بين (١٠ ــ ١٦) فأنت فريسة سهلة للإعلام، تصدقين أكثر ما يقدمونه لك ويؤثرون في طريقة حياتك.. أما إذا كان مجموعك بين (١٧ ــ ٢٤) فأنت لديك بعض الوعي تجاه الرسائل الخاطئة التي يرسلها الإعلام لكنهم يفلحون أحياناً في تغيير قناعاتك.. وأخيراً إذا كان مجموعك بين (٢٥ ــ ٣٠) فأنت محصنة تماماً ضد تأثير الإعلام وتشكلين قناعاتك بشكل علمي حسب قراءاتك.

عند علياء قصة حزينة ونحن نشكر لها جرأتها لمشاركتنا فيها:

علياء١٧ عاماً: صور الفتيات النحيلات تملأ الدنيا من حولنا.. لا يتعدى مقاس الواحدة منهن ٣٦: لقد تخزن في صندوق اللاوعي في دماغي مليون صورة منها.. ملحة ومتكررة.. أصبح من الصعب جداً علي أن أحس بالجمال بمقاسي ٤٢ وأنا تجابهني صور المثاليات طوال النهار.. حتى المتاجر تكاد تفرغ من مقاسي! هل قضيتن يوماً ساعة كاملة في غرفة تغيير الملابس ثم اكتشفتن أن كل ما جربتن من ملابس ليس من مقاسكن؟ إنه شعور مقيت.. مرة فرحت لأنني وجدت كنزة مكتوب عليها ٣٨ ومع ذلك ناسبتني فاشتريتها دون تردد.. ثم استأت كثيراً عندما وجدتها في المحل المجاور مكتوب عليها ٤٢!
لقد سخرت شركة الملابس مني حتى أشتري بضاعتها! كرهت وزني وبدأت أشعر بالسوء والتعب وقلة الأمان.. بل بدأت أشعر بالبشاعة والغباء، كان لا بد لي أن أفقد وزناً كثيراً ولكن كيف؟
بدأت أولاً أتقيأ فوراً بعد كل وجبة أتناولها حتى لا أسمن (مرض البوليميا)، ثم امتنعت عن أكثر الطعام.. لا أخفيكن، عندما نزل وزني بدأت أشعر بأني حلوة وجذابة وموهوبة ولدي شعبية بل بدأت أشعر فجأة بالذكاء والثقة! تماماً كما تبدو تلك الفتيات في الإعلانات: واثقات ومرحات وطموحات ومحبوبات! لكن الأمر بعد ذلك خرج عن سيطرتي، أصبحت عاجزة عن تناول أبسط الأطعمة اللازمة لحياتي، حتى اضطررت أخيراً أن أدخل المشفى حتى يحقنونني بما يلزم لحياتي! شارفت على الموت، وبعد خروجي من المشفى تلقيت علاجاً نفسياً طويلاً.. وبصعوبة أقنعتني طبيبتي النفسية أن الجمال يأتي بكل المقاسات وكل الألوان وكل الأشكال، وأن الجمال الذي يملأ الإعلانات اليوم هو فقط على مقاسات الشعب القوقازي بينما تختلف الشعوب بمقاساتها عنه من حيث شكل العينين والوجه، وشكل الصدر والورك، والطول والخصر، وطول الساقين!
أقنعتني أن أقول لنفسي أن مقاس هذا البنطال لا يتناسب مع خصري وألا أقول أن خصري كبير على هذا البنطال..
أنا الآن غاضبة من وسائل الإعلام التي كادت تتسبب بمقتلي، وأتمنى أن تحيا فتيات جيلنا دون الضغوطات التي تأتي من مقاييس الجمال غير الواقعية.
اليوم أصبح عندي تعريف واحد للجمال: إنه الصحة، والجمال الداخلي.



زينة على الطراز الهندي

إعداد: أليسار درويش - سمية سري



لصنع زينة جدارية جميلة لغرفتك تحتاجين إلى :

- فوم ملون
- قلم تلوين أبيض
- غراء
- مقص
- برق ملون
- خيط قوي بطول ٦٠ سم
- مجموعة من ماصّات العصير (شلمونة أو شرّاقة)
- قطن أو صوف للحشوة

١



قومي بنسخ الرسم المبين لشكل الطائر على طبقتين من الفوم لهما نفس اللون ثم قصي الشكل باستخدام المقص مستقيم النصل كرري العملية لصنع الجناحين على لون ثانٍ من الفوم



٢



ضعي الصمغ على حواف جسم الطائر وثبتي فوقه الماصة ثم ضعي القطن أو الصوف المعدّ للحشوة فوقه





الآن ضعي القطعة الثانية من جسم الطائر فوق القطعة الأولى والحشوة وقومي بالضغط عليها حتى تلتصق الأطراف ببعضها بعضاً



ضعي الصمغ على الجناحين وقومي بإلصاقهما على طرفي جسم الطائر، ثم قصي مثلثين صغيرين من الفوم بلون ثالث لصنع منقار الطائر وألصقيهما على رأس الطائر في مكانهما المناسب.. الآن قومي بإلصاق البرق الملون على جسم وجناحي الطائر لتزيينه ودعيه يجف



بعد أن يجف الطائر ويصبح ثابتاً تماماً قومي بقص طرفي الماصّة البارزين خارج جسم الطائر ثم كرري نفس الخطوات السابقة لصنع عدد من الطيور بألوان مختلفة.



الآن قصي مستطيلات ملونة من الفوم بقياس(٨×١ و ٨×٣) سم. ضعي الصمغ على كامل الوجه الأول للمستطيل ثم لفيه حول عود ماصّة جديد حتى آخره لصنع خرزة من الفوم وقومي بتزيين الخرزة بالبرق الملون ثم دعيها تجف. بعد ذلك قومي بقص طرفي الماصة البارزين خارج الخرزة.



أخيراً أحضري الخيط وقومي بإدخاله في الخرزة واعقديه حولها لإغلاقه ثم أدخلي خرزتين جديدتين ثم أدخلي الطائر الأول وكرري العملية حتى تدخلي آخر حبة قمت بصنعها.. والآن لفي الخيط حول آخر حبة لإغلاقه ثم اصنعي عقدة لتعليق زينتك الخاصة على جدار الغرفة أو خلف الباب..

عالم غريب

إعداد: زينة جوخدار - رسوم: خالد شق

جوفي أحمر؟ نعم كنت أمتص دم فلة لتوي !! أنا أمزح .. ولكنني كنت أحاول أن أفهمك أنني أنثى! نعم .. إناث البعوض فقط هي التي تمتص الدم من أجل إطعام صغارها ..

بدأت حياتي كبعوضة عندما وضعتني أمي كبيضة مع إخوتي فوق سطح البركة .. لا تخافي فنحن لا نغرق أبداً في البركة .. لأن أمنا تضعنا جنباً إلى جنب ملتصقين ببعضنا مشكلين ما يشبه الطوف .. أعرف بماذا تفكرين .. وهذا أيضاً لا يحدث لا تأكلنا الطيور ولا الحشرات لأننا وبمجرد وضعنا فوق سطح الماء يتغير لوننا ليصبح غامقاً ومعتماً بشكل لا يلحظنا فيه أحد .. وبعد فترة نتحول إلى يرقات ونبقى في الماء ورؤوسنا للأسفل .. لا تسألي! سأجيبك حالاً .. نعم نستطيع التنفس لأن الله زودنا بعضو يشبه أنبوب التنفس الخاص بالغواصين حيث يبقى رأس هذا الأنبوب خارج الماء ليسمح للهواء بالدخول .. أعرف ما تفكرين به .. ولكن عندما يتحرك سطح البركة نتيجة هبوب الهواء تمنع مادة لزقة موجودة في رأس الأنبوب دخول الماء إليه .. لن أطيل عليك الحديث ففي النهاية وبعد عدة مراحل أصل إلى مرحلة الشرنقة وهي لحظة مهمة في حياتي فعندما أمزق الشرنقة وأخرج منها علي أن أقف فوق الماء على رؤوس أرجلي دون أن أبلل أجنحتي .. فحتى الرياح الخفيفة يمكنها أن تتسبب في ميلاني وسقوطي في الماء ومن ثم موتي .. أعرف أن هذا ما تتمنينه .. ولكن هذا لا يحدث أبداً .. لأن لدي مادة لاصقة موجودة في أرجلي تثبت جسمي وتساعدني على هذه المهمة الصعبة ..



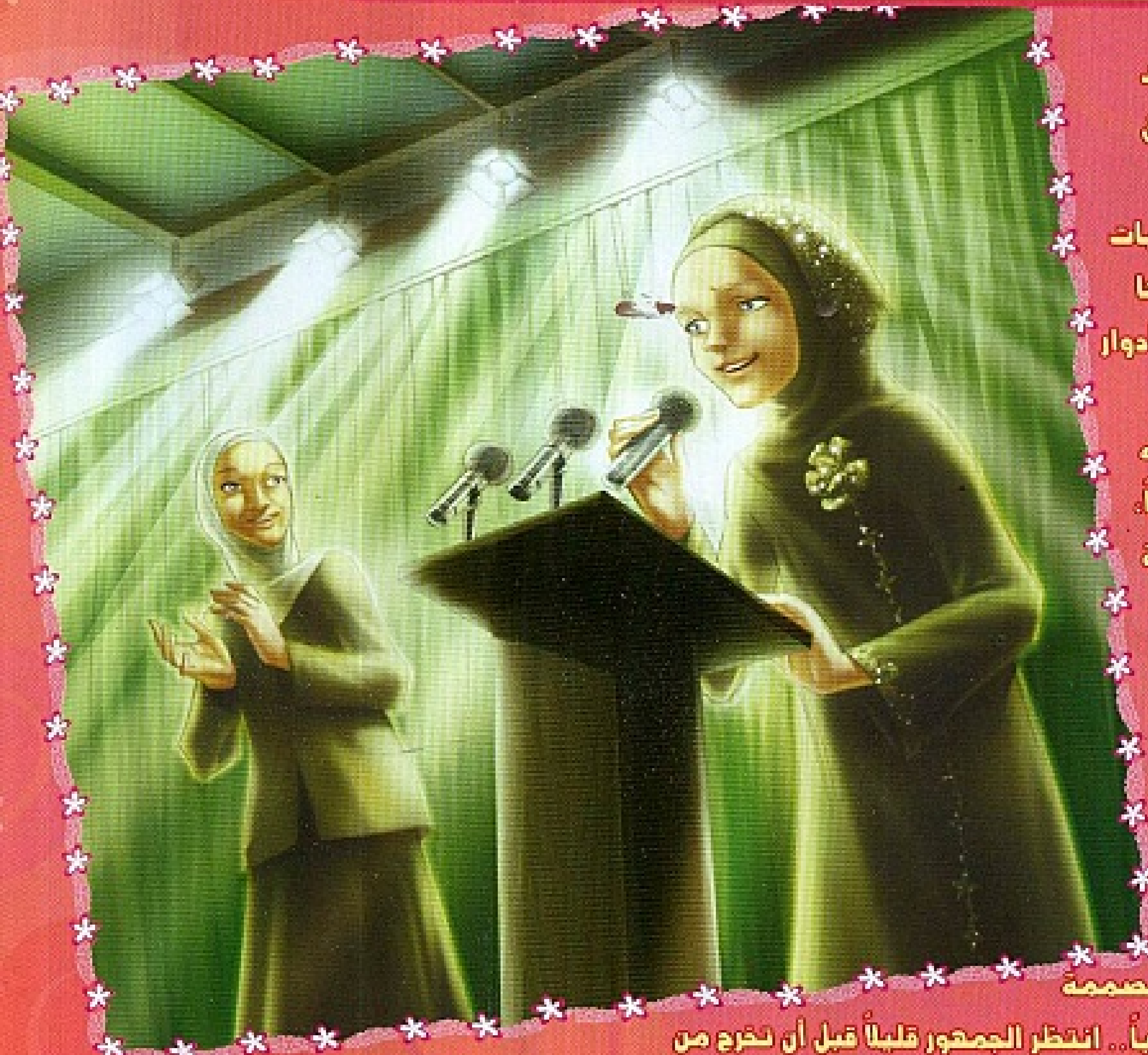
والآن إلى الأهم .. مهمتي كطبيبة تكمن
هنا .. فالكثير من الناس يظنون أنني أمتص الدم عن
طريق غرز إبرتي في الجلد ولكن هذا غير صحيح .. لأنني وبكل
بساطة أقوم بتحريك فكي السفلي للأمام والخلف مثل المنشار وبهذا
أقطع الجلد وعندها أدخل إبرتي في المكان المفتوح وأمتص الدم ..
ولكن المشكلة الأهم تكمن في أن دم الإنسان يتخثر بسرعة وهذا يعني صعوبة
صعوده داخل إبرتي ولكنني كطبيبة حللت هذه المشكلة .. فأنا وببساطة
شديدة أقوم بضخ عصارة خاصة سائلة داخل الأوعية الدموية تمنع الدم من
التخثر ولهذه العصارة ميزة أخرى وهي أنها تخدر المنطقة التي تمتص منها
الدماء، ولهذا فأنت لا تشعرين بالألم أثناء قطع الجلد وامتصاص دمائك ..
أرأيت أنا طبيبة مختصة وجراحة ناجحة خدرتك ثم قطعت
جلدك ثم أدخلت إبرتي ثم مصصت دمك ..
حمداً لله على سلامتك !!



هذه حياتي

تأليف: ماريا دعدوش - رسوم: خالد شق - تلوين: محمد أبو عراس

أهدي لهن حياتي كلها



في حفل نهاية العام ضجت القاعة الضخمة بالتصفيق الهادر... أمام الأمهات والمدرسات قدمت الطالبات مسرحيةً رائعة مثلت فيها ياسمين وندى مع غيرهن أدوار أميرات عباسيات في بلاط بغداد: "الديكور" والأضواء وكل ما في القاعة كان آسراً، ولكن كانت الأزياء المتقنة هي ما أعاد الجمهور فعلاً إلى تلك الحقبة المجيدة.

ابتدأت المديرة بذكر أسماء اللواتي شاركن بإنجاح العمل وبدأن يخرجن من خلف الستار تباعاً.. ولكن لما وصلت المديرة إلى اسم مصممة الأزياء وقف الجمهور إعجاباً.. انتظر الجمهور قليلاً قبل أن تخرج من خلف الستارة فتاة يافعة، رأسها يسبقها وكأنما دفعها أحد من الخلف! اندهش الجمهور عندما رأى أن طالبة هي من صممت الأزياء.. وتقدمت حتى وصلت عند المديرة التي أحاطتها بذراعيها قائلةً:

"هذه تفاحة مدرستنا الصغيرة.. سأدعها تحكي لكنّ شخصياً عن تجربتها".

أمسكت الفتاة الميكروفون وبدأت:

"إحم.. اسمي تفاحة.. أفخر بأن والدتي تعمل بتنظيف صفوف هذه المدرسة..



وأشكر للمدرسة أن سمحت لي بتحصيل علومي فيها مجاناً.. أعشق الأزياء التاريخية وبالرغم من الساعات الطويلة التي أنفقها بحثاً في الكتب عن تفاصيلها لكني بالمقابل أتعلم باقي العلوم بشكل بطيء حتى جاء يوم النتائج في الفصل الأول لأكتشف أن هذا البطء قد سبب رسوباً باللغة الانكليزية والعربية والرياضيات.. كان يوماً أسود أقسم فيه والدي بعدها ألا تطأ قدماي أرض المدرسة إلا لمساعدة والدتي بتنظيف الصفوف"!!

صمتت تفاحة صمتاً عميقاً للحظات ثم أكملت:

"دخلت صفي ومعي الدلو والمكنسة وحقيبة قماشية.. ودخلت بعدي الصف ثلاث فتيات.. هؤلاء الفتيات غيرن حياتي وبإيجاز اسمحن لي أن أحكي قصتي معهن"..

كانت فلة وياسمين وندى خلف الستارة يستمعن بذهول.. وبدأت كلمات تفاحة تعود بذاكرتهن إلى ذلك اليوم..

أخذت فلة بالتذكر.. علامات ياسمين يومها لم تكن جيدة أيضاً وكانت تشكو كعادتها:

"لا بد أن والديّ سوف يحاصران جميع حركاتي وسكناتي.. وكلما رفعت سماعة الهاتف أو أردت الذهاب للمرح فلن أسمع إلا عبارة: قومي وادرسي!.. آآآآآه يا لبؤسي!! مللت الدراسة.. مللت.. مللت.. مللت"..

ندى: "هوني عليك.. لن يكون الوضع مأساوياً لهذه الدرجة"

ياسمين: "اسكتي يا ندى.. أنت لم تتذوقي طعم الحصار في حياتك.. أنت دوماً الأولى في الصف.. اسكتي!"

قاطعتهما فلة: "انظرا.. إنها تفاحة.....!"

ياسمين: "إنها تبكي..!!"

ندى: "تفاحة ماذا دهاك؟"

حكت لهن تفاحة عن مشكلتها فعم الصمت للحظات ثم قالت فلة بتصميم: "لا تقلقي يا تفاحة.. الحل عندنا نحن.. تبقى إحدانا بعد انتهاء دوامنا كل يوم ساعتين ونشرح لك كل ما يستعصي عليك.. أنا سأبقى يومي الأحد والأربعاء وأساعدك بالعربية"..



ندى: "وأنا سأبقى يومي السبت والثلاثاء وأساعدك في الرياضيات"..

وتوجهت الأعين نحو ياسمين التي اعترضت: "لا تنظرن إلي.. أنا لست موافقة.. ساعات المدرسة تمر علي كالسنين ولا تتوقعن مني أن أبقى بعد الدوام لحظةً واحدة!"



سحبتها وندى من ذراعها جانباً: "ياسمين.. مستقبل تفاحة بين يديك.. إذا كانت ستقضيه بين المكانس والصابون فسيكون بسببك"

ياسمين: "لكن أنتما تعرفانها.. إنها تتعلم ببطء.. أنا ليس عندي هذا الصبر.. حرام عليكما!"

فلة: "اعتبريها دورة عملية لتعليم الصبر.. أنت تحتاجينها حقاً.. اسمعي ياسمين.. نحن نتعلم بسرعة وهذه نعمة من الله فماذا لو ساعدنا هؤلاء الذين يتعلمون أبطأ منا؟"

أخرج فلة من شرودها صوت تفاحة وهي تقول: "وهكذا ابتدأت صديقاتي بمساعدتي وتابعت دراستي في الصف خفيةً عن والدي..



وأصبحنا كل يوم بعد انتهاء الدوام نسرع مع أمي لحديقة المدرسة ندرس فيها لأنهم كانوا يقفلون أبواب الصفوف"..

كلمات تفاحة عن الحديقة جعلت ندى خلف الستارة تبتسم.. تذكرت يوم جاءت ياسمين وأخذتها مع فلة جانباً وهمست: "أرجوكما.. لتدرس إحداكما تفاحة بعد الدوام اليوم.. أنا.. أنا مشغولة"

ندى: "أنا لا أستطيع.. أنت التزمت معنا وعليك أن تكملي الطريق"..

فلة: "أما أنا فوالداي منزعجان من تأخري يومين كل أسبوع ولن يسمحا لي بالتأخر يوماً ثالثاً"..

ياسمين: "إن بطأها يقتلني.. والحر في الحديقة يشويني.. وأصبحت بشرتي سمراء.. ثم ماذا لو ذهبت جهودنا هباءً ولم تتمكن تفاحة من النجاح؟"



وابتسمت ندى أكثر عندما تذكرت صورة تفاحة وهي تقترب لحظتها منهن بسعادة وبيدها ورقة.. لقد فتحت كفي ياسمين وبكل امتنان دست فيهما الورقة قائلةً:

"ياسمين.. انظري.. لا أصدق عيني.. إنها المرة الأولى التي أنجح فيها بالانكليزية دون أن أغش!! كم أنا ممتنة لك.. وداعاً"..

ياسمين: "يجب أن أعترف لكما أن علاماتي أنا أيضاً تحسنت.. وليس فقط بالانكليزية؛ فأنا بعد كل هذه المعاناة في الحديقة أصبحت أقدّر نعمة غرفتي المريحة وأستمتع بالدراسة فيها"

فلة: "كل الناس يبدؤون عملاً نبيلاً في لحظة ما، لكن ٩٠٪ منهم يتخاذلون عند الصعوبات، نحن مختلفات، نحن من الـ ١٠٪ الذين يصمدون، أليس كذلك يا بنات"..

التفت أكف الصديقات الثلاث وأجبن: "بالطبع"



ثم استفاقت ندى من تخيلاتها لما وصل أذنيها صوت تفاحة يقول: "وتيبست في مكاني عندما قال والدي: اليوم أول الشهر.. أرني النقود التي أعطتك إياها المدرسة.. هيا.. ووقفت أنظر إليه وقد ارتبط لساني"..

يتبع...

آذتني ولا أعرف كيف أصارحها

فلة.. مشكلتي أنني في أي خلاف مع صديقتي لا أستطيع مصارحتها بمشاعري الحقيقية.. حتى لو كان خلافي معها يجرحني.. كل ما أفعله هو الصمت والغفران لما فعلته دون حتى أن تعرف بما حدث داخلي.. أتمنى لو أنفجر في وجهها وأشرح لها كم أن تصرفاتها تتعبني وتؤذيني ولكنني لا أعرف كيف أعبر عن مشاعري.. وفي الوقت نفسه لا أريد أن أفقد صداقتها.. فماذا أفعل؟

جيد بأنك تدركين بأن تعبيرك عن مشاعرك لن يكون صحيحاً بأي طريقة.. وبالتأكيد لا يمكنك أن تحصريها في الزاوية وتبدئي بالصراخ والهجوم حتى لو كانت كلتاكما تحمل داخلها مشاعر غضب قوية.. وإليك الطريقة المثلى في التحدث حول ما حدث..
هناك عدة عبارات عليك أن تقوليها.. لنبدأ:



١

هل نستطيع التحدث: وكأنك تقولين لها: (أنا أريد حل المشكلة)

٢

هل تذكرين ذلك اليوم؟ حسناً.. لقد انزعجت جداً مما حدث.. لقد تألمت بالفعل من تعليقك السيئ عن تسريحة شعري.. (وهذا يعني أن تكوني محددة حول ما الذي يزعجك لأن هذا سيعطي لكلتيكما مشكلة بعينها لحلها)

٣

كيف تقيّمين ما حدث؟ (وكأنك تقولين لها: أنا متأكدة من أن لديك وجهة نظر أو تبريراً لما حدث وأنا مستعدة لسماعه)..

٤

أنا لم أفهم قصدك.. هل تشرحين لي أكثر ما الذي تعنينه بكلامك؟ (وكأنك تقولين لها: أنا أحاول أن أفهمك أكثر وأكون منطقية وأعطيك فرصة أكبر لتعبري فيها عن وجهة نظرك)..

٥

ربما يجب أن نتفق على ألا نتفق: (أنا أحترم رأيك وأستطيع أن أصل إلى تسوية معك ولكن أنا أتوقع أن تحترمي رأيي أيضاً)

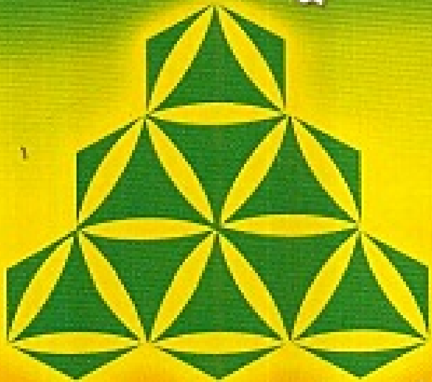
٦

صداقتنا تعني الكثير بالنسبة لي: وأنا أريد أن أحافظ عليها (كأنك تقولين لها: أنا مستعدة لأن أقوم بما علي لأحافظ على صداقتنا إن كنت مستعدة لأن تقومي بما عليك أيضاً للمحافظة عليها)..



أظن بأن هذه العبارات ستعطي كلتيكما فرصة لتدرك كل واحدة منكما وجهة نظر الأخرى وربما كانت تلك خطوة جديدة وصحية لصداقتكما..

بالتوفيق..



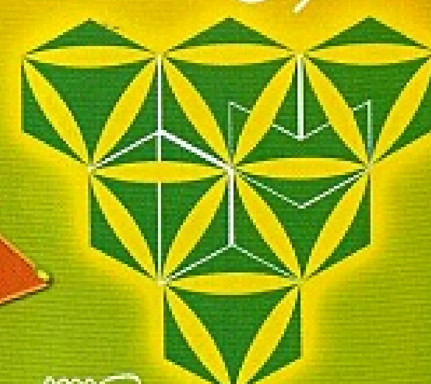
مثلث

انظري إلى الأشكال المتفرقة أمامك هل تستطيعين ترتيبها لتشكل مثلثاً كما هو مبين لديك في الصورة..

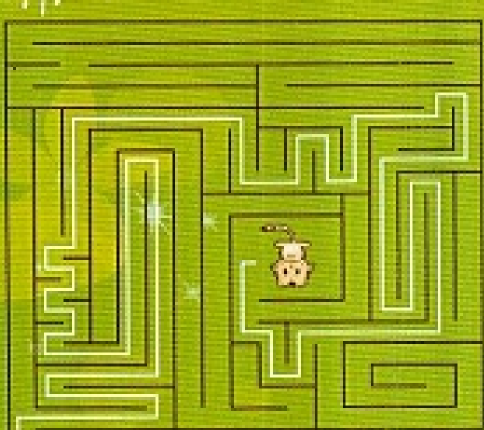
ملاحظة: تستطيعين قص الأشكال لتحاولي ترتيبها بالشكل المطلوب



الحلول:







يُحكى أنَّ

حزّورة

سيناريو: نوار جماني - رسوم: نبيلة الشيشكلي - تحبير وتلوين: منال الشعار



هل عرفت ماهو عنوان الحكاية؟.. إذاً أرسلي لنا الجواب لتربحي معنا جائزة جميلة

موضة تناسبني

إعداد: ماريا دعدوش

كيف تختار سيدة الأناقة ملابسها؟!

حسب المقاس

أعطى المتجر لسيدة الأناقة جائزة الأناقة التي مكنتها من التسوق بالمجان.. وبالفعل أحضرت من المتجر الملابس التي طالما حلمت بها.. ثم في منزلها أرادت أن تجرب الملابس الجديدة من جديد لتتأكد من أنها اختارت المقاسات الصحيحة..

سيدة الأناقة عمرها ١٥ سنة، طولها ١٦٠ سم، صدرها ٨٠ سم، خصرها ٦٥ سم، ووركها ٨٠ سم وقبل تسوقها كانت قد بحثت عن مقاساتها تلك على اللائحة العالمية لمقاسات الفتيات فوجدت وفقاً للائحة أن كل ملابسها يجب أن تكون من مقاس (XL) إلا البنطال فعليه أن يكون مقاسه (L)..

لائحة مقاسات الفتيات	(XS)٧	(S)٨	(M)١٠	(L)١٢	(XL)١٤
الطول بالسنتيمترات	١٣١-١٢٨	١٣٥ - ١٣٢	١٣٩-١٣٦	١٤٣-١٤٠	١٥٥-١٤٤
الصدر بالسنتيمترات	٦٦	٦٩	٧٢,٥	٧٦	٨٠
الخصر بالسنتيمترات	٥٨	٥٩	٦٢	٦٤	٦٦
الورك بالسنتيمترات	٧٠	٧٢	٧٦	٨٠	٨٦

الآن ستجرب كل ما اشترته للتأكد أن لائحة المقاسات دقيقة..

أخذت تقيسها القطعة تلو القطعة.. وكانت كلما ارتدت قطعة ملابس اتبعت قواعد قياس الملابس التي شرحتها مصممة الأزياء بالأمس على التلفاز..

- فأخذت أولاً تنظر إلى المرآة من جميع الزوايا..
- ثم أخذت تمشي جيئةً وذهاباً أمام المرآة عدة مرات للتأكد أن الملابس لا تعيق الحركة..
- كانت الملابس كلها جيدة لكنها عندما جربت بنطالها الجوخ وجدته طويلاً!! لا بد أن هناك خطأ ما، أخذت تؤكد النظر في المرآة.. ثم ضحكت لما شاهدت أصابع قدميها الحافيتين تخرج من تحت البنطال، بالطبع، الآن عرفت السبب.. حتى تحصل على فكرة صحيحة عن القياس فإن عليها أن ترتدي الحذاء الذي تنوي ارتداءه معه! وبالفعل بعد ارتدائها حذاءها أصبح طول البنطال جيداً!
- الآن حان دور "جاكيتها" الجلدي العزيز، لا تكاد تصبر حتى ترتديه ولكن.. يا لمفاجآتها المخيفة.. يبدو كبيراً!! اشترط المتجر عليها قبل التسوق ألا تبدل أية قطعة فما العمل؟.. لماذا كان في المتجر جيداً والآن يبدو كبيراً؟" أخذت تفكر.. ثم تذكرت إنها لا ترتدي شيئاً تحته في حين أن القاعدة الرابعة تقول ألا تجربي الملابس إلا كما ستخرجين بها تماماً! بالفعل.. إنها لن تخرج "بالجاكيت" في الشتاء دون "بلوزة" تحته ولا بد أن مقاسه سيصبح ملائماً مع تلك "البلوزة" وهذا ما حصل فعلاً!

إذاً.. لائحة المقاسات تلك دقيقة حقاً وسوف تعتمد عليها من الآن فصاعداً في كل مشترياتها.. لم يبق إلا البنطال "الجينز"، ارتدته.. ولكن ما إن فعلت حتى شعرت بشيء يزعج خصرها.. ترى ما عساه يكون؟

تابعوني أنا ياسمين محررة صفحة سيدة الأناقة في مجلة فلة..



ابقي معي.. أنا ياسمين..

ماذا لو

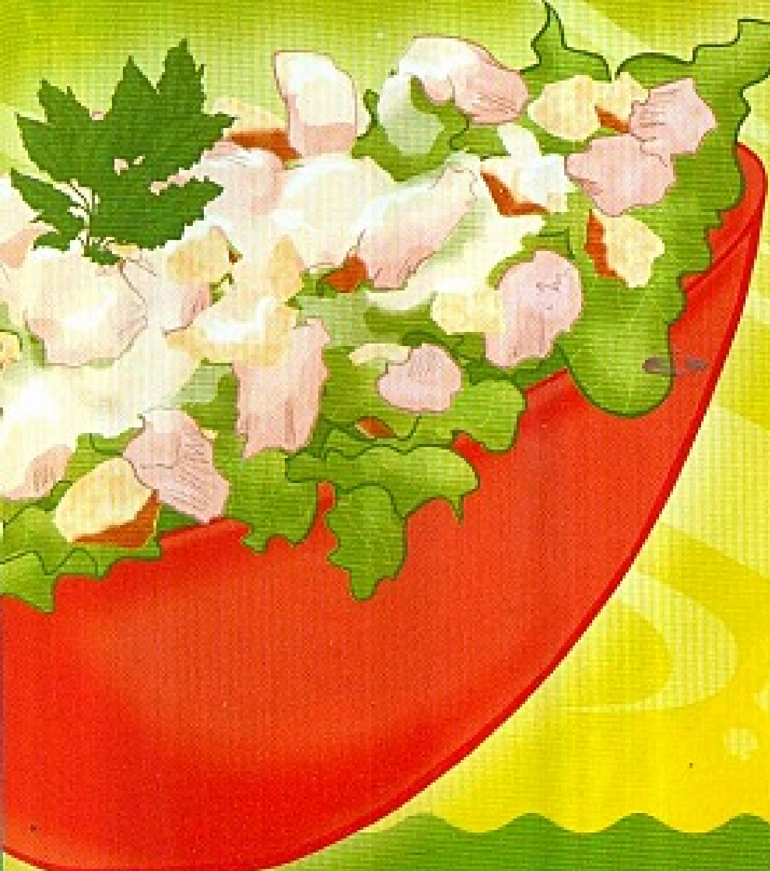
لم يكن لدينا منزل؟

فكرة: شروق مبارك - البلد: الكويت - كتابة: وداد عياش - رسوم: ديالا زادة




فيجب أن
نعيش حذرين من
المفترسة..
وعندما نكون جائعين
ومتعبين سنجد أن طعامنا
التهمته الحيوانات، أو مشت
عليه الحشرات..
وإذا أردنا أن نأكل
فيجب أن نصيد بأنفسنا.. فليس لدينا
بيت ولا براداً..
وفي فصل الشتاء،
تصبح الغابة مكاناً
مختلفاً
البرد القارس..
والأمطار والثلوج
ولا بيت!..
وسنضطر أن نعيش
كالإنسان القديم ونتدفأ بالحطب
فنسودّ ونتسخ!
ولأنه ليس لدينا
حمام!.. سيصبح شعرنا
أشعث وثيابنا متسخة
جداً جداً جداً!
لا لا لا!!!!!!!..
الحمد لله أنني أعيش
في بيتي..
ماما.. أنا جاهزة
سأعود إلى بيتي

سلطة السيزر

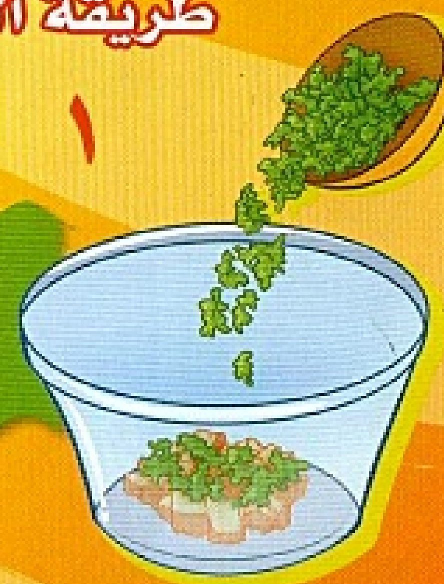


لإعداد طبق من سلطة سيزر تحتاجين إلى :

- قطعتين من التوست الطري مقطعة إلى مكعبات صغيرة محمصة (أو مقلية)
- بعض أوراق الخس المفروم
- صدر دجاج مشوي مقطع إلى مكعبات
- ربع كوب من المايونيز
- كوب من جبنة البارمزان
- ربع كوب من عصيرالليمون
- مقدار ملعقة طعام صغيرة من الريحان أو الحبق

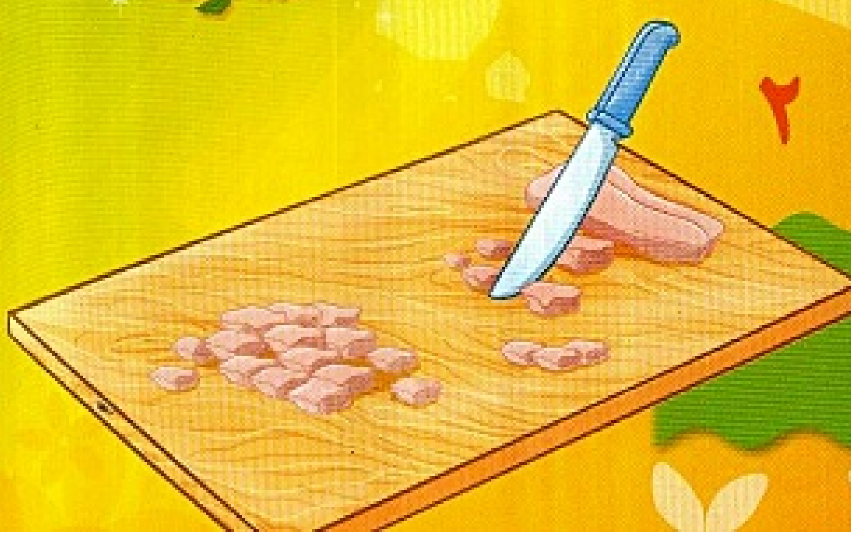
طريقة التحضير:

١



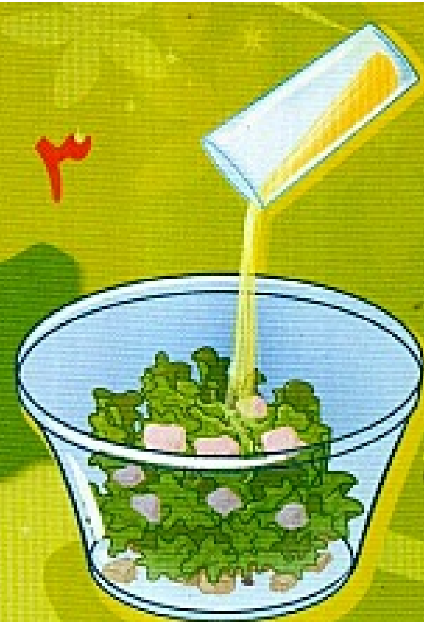
الآن ما عليك سوى أن تقطعي شرائح الخس إلى قطع صغيرة وتضعيها في وعاء التقديم

٢



قومي بتقطيع الدجاج إلى قطع صغيرة (تحت إشراف والدتك) ثم ضعيها على السطح

٣



ضعي الليمون مع المايونيز والقليل من الجبن في كأس واخلطيها جيداً ثم اسكبيها

٤



وأخيراً ضعي قطع التوست المحمصة ورشي جبنة البرمازان المبشورة على وجه الطبق وزينيه بالريحان أو الحبق (حسب رغبتك)

وصحة وعافية ..





فوائد لحم الدجاج:

تعتبر لحوم الدجاج من أهم المصادر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان. العنصر المفيد فيه هو البروتين الهبر أي الخالي من الشحم (الدهن).

يتركب البروتين من الحوامض الأمينية و الدور الأساسي لهذه الأحماض هو المحافظة على الصحة من خلال حماية خلايا الجسم والتوازن الهرموني وتأمين تناسق القوة العضلية ومرونة الجلد.

ويعتبر لحم الدجاج من أهم مصادر البروتين، فهو سهل الهضم، ويحتوي في الغرام الواحد منه على كمية بروتين أكبر من تلك الموجودة في الغرام من لحم البقر.

كما أنه مصدر جيد لعناصر الكبريت والفوسفور والنحاس والسيلينيوم.

رسائل وردود

باشراف: رانية عيسى

صديقتي فلة: لم أجد سواك لأشكو له حالي.. في البداية أود أن أعرفك بنفسي أنا فتاة أبلغ من العمر ١٤ عاماً واسمي نواعم.. والدي انفصل عن أمي عندما كنت في السادسة من عمري وعشت مع والدي وبدأت مشكلتي من هنا فأصبحت أشعر بالوحدة وأبكي كثيراً دون علم أحد كما أن والدي له خلافات مع كل أقاربي وأخرجني من المدرسة فشعرت بالحزن والوحدة كثيراً.. وكلما رأيت فتاة بصحبة أمها أبكي وأشعر بالضجر، وكذلك كلما رأيت فتاة برفقة صديقاتها.. أتظاهر بالفرح أمام والدي ولكن وحدتي وحزني دفعاني لأشترك في أحد منتديات الدردشة وبرامج المحادثة وتعرفت على أصدقاء كثر، ولكنني مازلت أشعر بالنقص والوحدة.. أرجوك ساعديني.. أشعر وكأنني من عالم مختلف ولا أحد يرغب بوجودي..

صديقتي الغالية نواعم:

شعرت كم أنت متألمة من انفصال والديك وكم تشتاقين لقضاء الوقت مع أمك، كما أحسست أنه رغم مرور ٨ سنوات على انفصال والديك إلا أنك مازلت حزينة وغير مرتاحة.

- جميع الناس بحاجة إلى الإحساس بالأمان والاستقرار والحب، وفي كثير من الأحيان يكون الأب والأم هما مصدر هذه المشاعر الجميلة، ولكن من الخطأ أن يتصوّر الإنسان أنه سوف يعيش محروماً من هذه المشاعر لأن والديه قررا الانفصال. فكلا والديك ما زال يحبك تماماً مثلما كان قبل الانفصال، وكلاهما يرغب في أن تكوني سعيدة ومرتاحة بغض النظر عن علاقتهما ببعضهما. صحيح أن الأمر ليس سهلاً كما يبدو، خاصة أنك قد تشعرين بحاجة شديدة للتحدث مع والدتك في أوقات معينة، لكنك جربت الحزن والبكاء والوحدة لمدة طويلة الآن، فماذا كانت النتيجة؟

إن المشاعر السلبية التي تشعرين بها، قد لا تكون كلها نتيجة لمعاناتك من انفصال والديك، فأنت تمرين الآن بمرحلة حرجة، وهناك الكثير من التغييرات التي تشعرين بها في جسدك وفي طريقة تفكيرك و مشاعرك، ومن الطبيعي أن تشعري بالحاجة للتواصل مع شخص يفهمك ويحبك. أنا لا أعرف إن كان من الممكن أن تتواصلي مع والدتك عبر الهاتف أو عبر البريد الالكتروني، فإن كان ذلك الخيار وارداً فيمكنك أن تلبي حاجتك لوالدتك عن طريق الدردشة معها، وفي حال كان ذلك متعذراً لسبب أو لآخر، فأنا أنصحك بأن لا تستسلمي لأفكارك السلبية، ففي أي لحظة تسمعين صوتاً في داخلك يهمس لك إنك مسكينة لأنك لست مع والدتك، استبدلي بهذه الأفكار المزعجة أفكاراً إيجابية كأن تقولي لنفسك مثلاً: الكثيرات مررن بظروف مشابهة لظروفي وبقين سعيدات، وعندما تسمعين صوتاً يهمس لك إنك وحيدة، لا تستجيبي لهذا الصوت واستبدليه قائلة: هذا الكلام غير صحيح فلدي الكثير من الأصدقاء، وعندما يقول لك الصوت ذاته إنك ضعيفة قولي له إن الظروف التي مررت بها واستطعت تجاوزها جعلتني أقوى وأكثر خبرة في الحياة.

- من المهم أن يساعد المرء نفسه على تجاوز العقبات والمشاكل، فلا توجد حياة مثالية كلها فرح وهناء ومن الطبيعي أن لا تسير جميع الأمور كما نرغب ونشتهي، ولكن في النهاية يمكننا أن نختار الطريقة التي نرى بها الأمور، وبدلاً من رؤية نصف الكأس الفارغ، تمرني دائماً على رؤية النصف الممتلئ.

مع تمنياتي لك بدوام السعادة والهناء.

انا عندي مشكلة ومشكلتي في صديقاتي فأحياناً أحس بأنهن يكرهنني ، فهن أحياناً يشتمنني ويسخرن مني ويتركنني في الخلف ويقلن عني أشياء سيئة . أريد صديقات جيدات مثل ندى وياسمين لانفترق إلى الأبد ولكن كيف أعرف إن كن صديقات جيدات أم لا . . ماذا أفعل؟ . .
أرجوك ساعديني وإن قلت أنهن لسن جيدات فكيف أكسب صديقات جديدات؟

صديقتي الغالية :

من الصعب أن يشعر الإنسان أنه غير مقبول تماماً بين أصدقائه، خاصة حين يلجؤون لاستخدام أساليب فظة في التعامل معه ، كالسخرية والإهانة والكلام السيء. أغلب الظن أن تصرفات مثل هذه سوف تجعلك تشعرين بمشاعر متضاربة، فمن جهة هؤلاء صديقاتك ومن جهة أخرى أنت لا تشعرين بالأمان معهن وهذا يسبب لك الحزن أو ربما الغضب.

من الشائع أن تحصل الخلافات بين الصديقات، وبعض هذه الخلافات قد تكون عابرة وسطحية، كأن تختلفي مع صديقاتك حول تسريحة شعر معينة، فيتهمنك بأنك غير عصرية ولا تعرفين شيئاً عن الموضة! في مثل هذا النوع من الخلافات من المهم ألا تأخذي الأمر بشكل شخصي، أي ألا تعتبري أن صديقاتك يكرهنك لأنهن يختلفن معك في الرأي، بل حاولي أن تأخذي الأمر بمرح ولا تبالغي بردة فعلك.



أما إن لاحظت أن صديقاتك يبالغن في استخدام السخرية والاستهزاء والكلام الجارح معك، فمن غير المقبول أن تتجاهلي الأمر، ذلك لأن أهم ما يميز الصداقة الحقيقية هو الشعور بالأمان والثقة بين الأصدقاء. وهنا عليك أن تختاري أحد حلين: إما أن تتحدثي معهن بشكل مباشر، وتخبريهن أنك تنزعجين من طريقتهن في التعامل معك. أو أن تبحثي عن صديقات جديدات يفهمنك ويحترمن مشاعرك.

ـ أما عن سؤالك عن كيفية اكتساب أصدقاء جدد، فالأمر بسيط جداً، ما عليك سوى أن تتصرفي بعفوية وتلقائية، فلا تتظاهري أنك شخص آخر لتكسبي محبة الصديقات، بل كوني طبيعية تماماً، وابحثي عن نقاط اهتمام مشتركة بينك وبينهن، وفكري أن انتهاء صداقة ما ربما كان بداية لصداقة جديدة.

مواقف محرجة

سيناريو: ماريا دهدوش
رسم: نبيلة الشيشكلي
تحبير وتلوين: منال الشعار

كيف أجمع أجزاءك يا صرصار




وأخيراً انتهت التحضيرات ووصل الضيوف
تفضلي صحناً يا سيدتي..
شكراً لك .. ما ألطفك يا نور!
ابني في صف أخيك بدر يا نور..
بل ابنك.. صرصاااااار!!
ابني صرصار؟؟؟؟؟؟
أقصد في أي صف صار؟
يا إلهي .. لا بد أن هناك صرصاراً آخر لم أنتبه له فرمته أمي مع السلطة!
أنا جائعة جداً.. انشغلت ماما بالتحضير للضيوف ولم تطعمني.. سآكل صحنك.. هل تسمحين لي
أوووووه.. بالطبع.. سأسكب غيره
سأخبئ السلطة بالمطبخ قبل أن يسكب منها أحد آخر


والآن علي
أن أحصي الضيفات اللاتي سكبن من
السلطة حتى أتصرف
علي أن أنتزع
الصحون من أربع ضيفات .. ولكن
لا بد من خطة ..
كرة بدر .. جاءت
في وقتها .. سأرفسها على صحن الهدف
الأول .. الخالة بديعة
يا إلهي .. ما هذا؟ انفجار ..
بل كرة .. كثيراً ما تصل كرة
الجيران لحديقتنا يا سيدتي!
الهدف الثاني .. الخالة وديعة ..
آآآآآه .. سوف أقع في الماء ..
لا أحسن السباحة
لا تخشي شيئاً يا صغيرة ..
سأمسك بك ..
شكراً لله يا خالة ..
لقد أنقذتني فعلاً


سيدتي .. أنت أنيقة ورشيقة .. أحب أن أخبرك عن أضرار السلطة .. الخيار كله هورمونات ضارة .. والبندورة تملؤها البذور .. والخس يسبب الإسهال .. أما الزيت فيسبب السمنة الشديدة .. والخل يؤلم المعدة .. أنصحك بتبديل صحنك
لا بأس .. لا بأس يا صغيرتي .. يبدو أنك فخورة بمعلوماتك الجديدة .. لن أخذلك .. خذي صحن السلطة ..
الهدف الأخير .. الخالة شفيعة ..
آسفة يا خالة شفيعة .. مازلت لا أتقن التزلج .. الحمد لله أن الصحن لم ينكسر
لا بأس .. حصل خير!!
يا إلهي .. من أين أتت كل هذه الصراصير .. كيف لم أرها عند الغسيل؟
كل الضيفات يسألن أين صحن السلطة .. من عاد به إلى المطبخ؟
أمي .. لقد أنقذت حياتك .. وقد احتلت على الضيوف حتى أنتزع منهن السلطة .. إنها مليئة بالصراصير .. انظري إلى قرون استشعارها!!
أية قرون استشعار يا فهيمة .. لقد قطفنا للسلطة بعض الذرة الطازجة من حديقتنا الخلفية وقد سقط مع حباتها بعض الخيطان الذهبية في السلطة .. سوف ترين عقوبتك بعد ذهاب الضيوف
خيوط الذرة؟؟ أنا لم .. أر ..

أصدقاء فلة



أبرار الوائلي
5 سنوات - سلطنة عمان



أسماء وليد الرفاعي
9 سنوات - الإمارات العربية



آلاء حسين المحمد
10 سنوات - الكويت



أميرة عبد الحميد
10 سنوات - مصر



براءة البلوشي
5 سنوات - سلطنة عمان



بشاير البلوشي
4 سنوات - سلطنة عمان



تسنيم وليد الرفاعي
11 سنة - الإمارات العربية



خديجة ابراهيم
5 سنوات - الأردن



ريا التجاني
9 سنوات - السودان



رحمة أحمد الوهابي
8 سنوات - سوريا



هبة وحيد يحيى أحمد
8 سنوات - اليمن



رنا عباس
8 سنوات - مصر



زينة كريم
5 سنوات - الأردن



وصايل الدحيم
11 سنة - السعودية



هديل الدجاج
٥ سنوات - السعودية



سلومة معيطة
١١ سنة - المغرب



هيما العوضي
٤ سنوات - سوريا



شيخة علي محمد العلي
٥ سنوات - الإمارات العربية



ضحى الملاح
٩ سنوات - العراق



عائشة الجوالة
١١ سنة - الكويت



في صبيرة
٧ سنوات - السعودية



ملك العجيل
٤ سنوات - مصر



مي سعيد عامر
سلطنة عمان



نهى والي
١٢ سنة - مصر



نور البنا
٦ سنوات - اليمن



نور الكمالي
٩ سنوات - سلطنة عمان

العدد (٣٦)
قسيمة الاشتراك

الاسم: ....

السن : .... العنوان : ....

....

الفاكس : .... الهاتف : ....

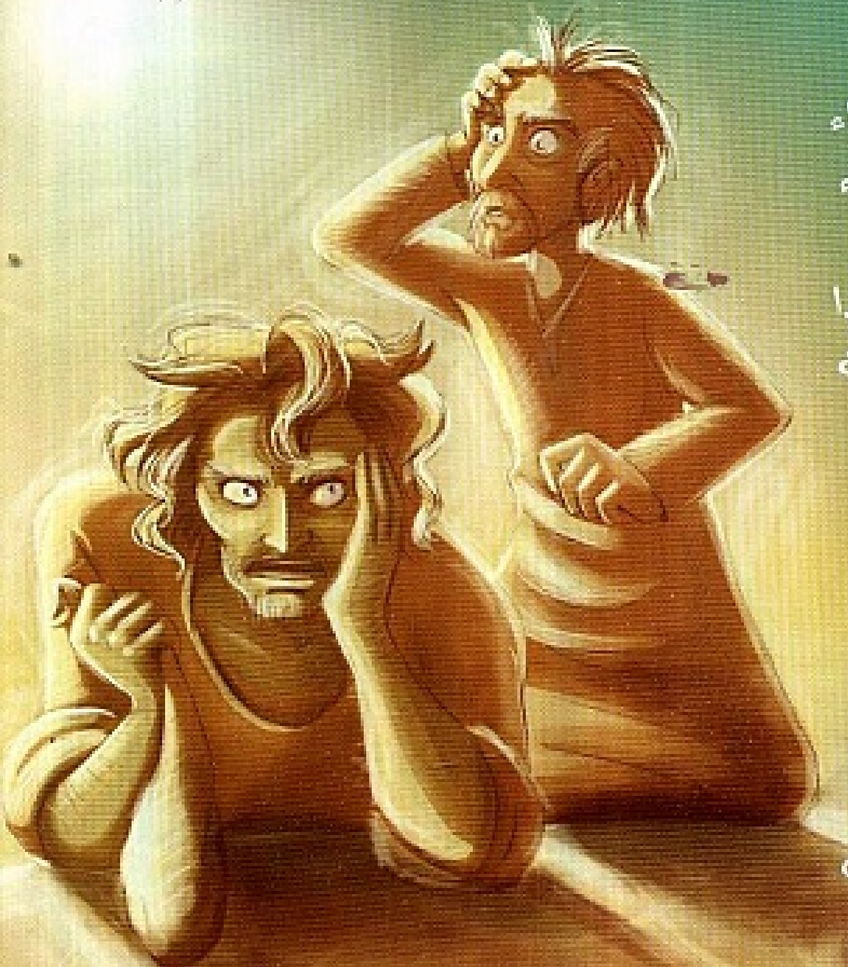
قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ ١٥٦ ريال سعودي أو ما يعادلها بالعملات الأخرى . يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول .



قصة مثل

إعداد: بثينة اللحام - رسوم: نبيلة الشيشكلي

عدو عاقل خير من صديق جاهل



هل تؤيدين هذا الرأي ؟.. لا !!
إذاً اسمعي قصة هذا المثل ثم احكمي ..
كان أحد الأعراب مع صديقه يقطعان الصحراء في طريقهما إلى مكة، وكان معهما قربة ماء تكفيهما بضعة أيام فقط.. وبعد أن قطعا مسافةً طويلةً استولى عليهما العطش وأرادا أن يشربا .. فطلب الأعرابي من صديقه قربة الماء ليروي عطشه، وعندما ناوله إياها وجدها فارغة تماماً.. فصعق الأعرابي فزعاً، وسأل صديقه عن الماء.. فأين تظنين الماء ذهب عزيزتي؟؟؟؟
قال له صديقه: لقد وجدت عشبة في الصحراء وكانت شديدة الجفاف فسقيتها علي أكسب ثواب سقايتها.. وهنا.. جن جنون الأعرابي من جهل صديقه وغبائه ولطم على وجهه وقال:

عدو عاقل خير من صديق جاهل

وذهبت مثلاً.

العدد (٣٦) قسيمة المراسلة

الاسم ....

السن ....

العنوان ....

....

صورتي الجميلة

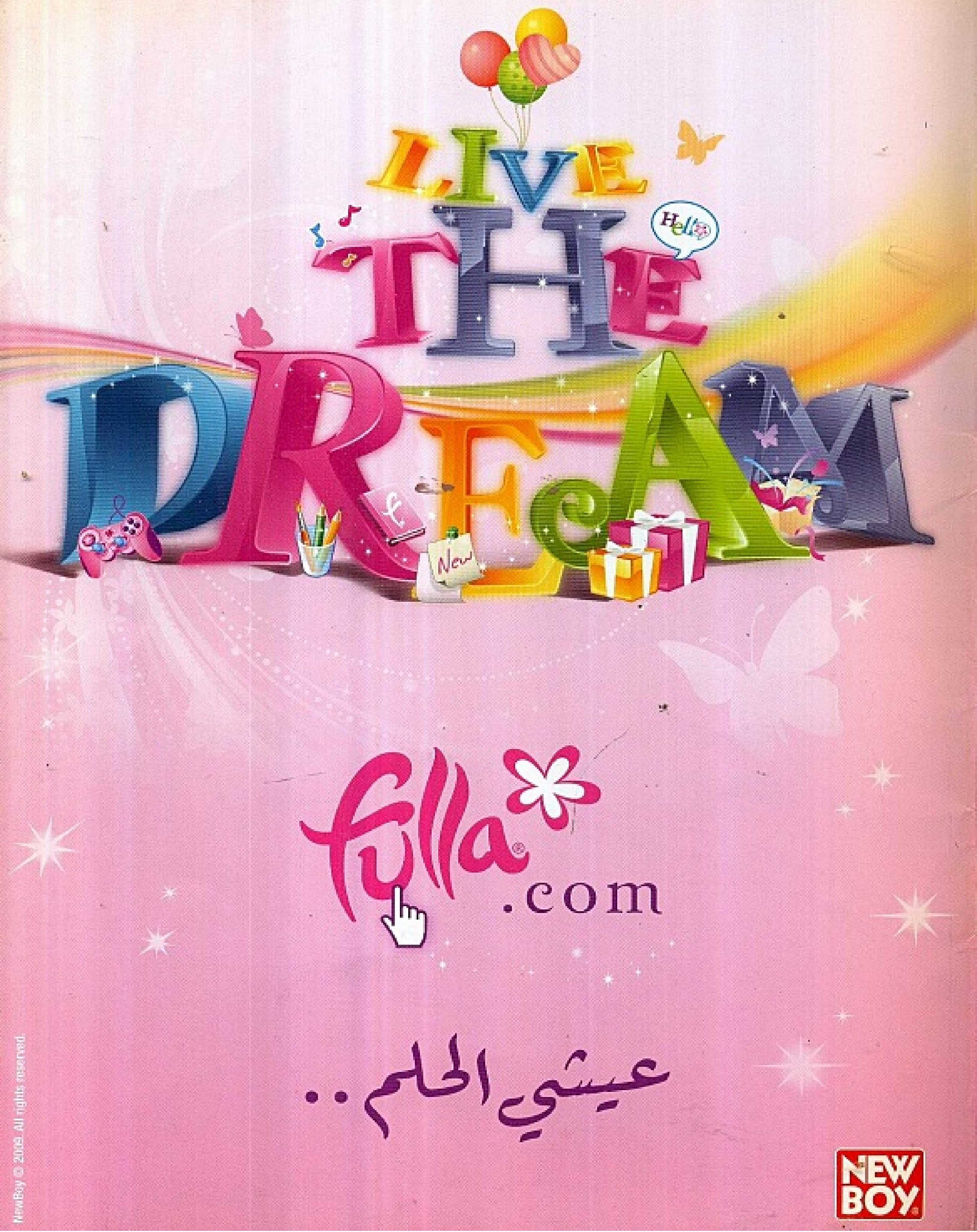
عنوان المجلة :

ص.ب: ٦١١٧٧- جبل علي - المنطقة الحرة- دبي

الإمارات العربية المتحدة

E-mail: magazine@fulla.com

Jebel Ali, Free Zone - P.O.Box: 61177



LIVE THE DREAM
Hello
New
fulla®
.com
عيشي الحلم..
NEW BOY


fulla®
Marshmallow
fulla
SWEETOON
50g
Halal حلال
Marshmallow
fulla
Marshmallow
Marshmallow
نضيف المرح إلى الغذاء...
SWEETOON®
NewBoy © 2009. All rights reserved.